



ATIVIDADE LABORAL SENTADA PROVOCA QUEIXAS NOS MEMBROS SUPERIORES E NA COLUNA TORÁCICA

João Paulo Manfré dos Santos¹ Carolina Maria Hernandez²

RESUMO

Sabemos que o homem na era pós-moderna desenvolve várias atividades concomitantes, principalmente no ambiente de trabalho, entretanto não observamos um cuidado com este ambiente para proporcionar ao indivíduo um local seguro e saudável, por isto o presente estudo caracteriza-se por uma análise descritiva através de um questionário com indivíduos adultos trabalhadores de um escritório no município de Jacarezinho-PR para avaliação de queixas que podem ser relacionadas ao ambiente de trabalho. Foram selecionados aleatoriamente e voluntariamente 7 indivíduos de ambos os gêneros (4 masculino e 3 feminino) que trabalhavam a pelo menos 6 meses neste escritório e que desenvolvessem atividades sentadas utilizando microcomputadores durante maior parte do tempo, os dados foram analisados em porcentagem e desvio padrão apenas para análise da idade. A atividade laboral em ambiente de escritório na maior parte do tempo sentado pode ser um fator predisponente para apresentação de queixas nos membros superiores e na coluna torácica, mesmo em praticantes de atividade física, provavelmente devido a problemas relacionados à ergonomia.

Palavras-chave: ergonomia, dor, qualidade de vida, trabalho estático.

ABSTRACT

We know that the man in the postmodern era develops multiple concurrent activities, especially in the workplace, however we did not observe a caution with this environment to give the individual a safe and healthy, so the present study is characterized by a descriptive analysis through a questionnaire with adult workers in an office in the town of Jacarezinho-PR for evaluation of complaints which may be related to the work environment. Were selected randomly and voluntarily seven individuals of both sexes (4 males and 3 females) who worked at least six months in office and develop activities using computers sitting for most of the time the data were analyzed as percentages and standard deviation only for the age analysis. Keeping the job in an office environment most of the time sitting may be a predisposing factor for complaints in the upper limbs and thoracic spine, even in physically active, probably due to problems related to ergonomics.

Keywords: Ergonomics, pain, life's quality, static work.

INTRODUÇÃO

A dor é um dos sintomas mais relevantes no estudo da qualidade de vida do homem, pois com o passar do tempo pode evoluir para perda da função e se tornar intratável. Portanto, o seu controle torna-se essencial tanto do ponto de vista social como do ponto de vista econômico (COURY, MOREIRA e DIAS, 2009).

A busca pela maior produtividade associada à melhora na qualidade de vida dos trabalhadores é um tema de extrema importância, pois se focarmos somente pela

¹ Graduado em Fisioterapia UENP – Jacarezinho-PR. Especialista em Terapia Manual e Técnicas Osteopáticas UENP – Jacarezinho – PR. Docente do Curso de Fisioterapia FAESO – Ourinhos-SP. ² Graduando do 7º termo do curso de Fisioterapia da FAESO – Ourinhos-SP



produtividade, podemos desta maneira impor problemas à saúde do trabalhador (TEIXEIRA et al., 2009). A qualidade de vida no trabalho é uma busca pela tentativa de redução do esforço físico do trabalhador e pela busca de satisfação do mesmo (FREITAS et al., 2005).

No ambiente ocupacional, as disfunções músculoesqueléticas são frequentemente associadas com fatores de riscos biomecânicos, que geralmente levam a desconforto e posteriormente a dor (COURY; MOREIRA; DIAS, 2009). As posturas inadequadas provocam uma redução da produtividade, gerando dor e desconforto (TEIXEIRA et al., 2009).

A utilização de questionários vem sendo amplamente empregada para a avaliação da dor (van den HEUVEL et al., 2003; ANDERSEN et al., 2008, GERDLE et al., 1994).

Este estudo buscou analisar quais são as maiores queixas de desordens no sistema músculo-esquelético em trabalhadores de um escritório que utilizam microcomputadores em sua maior parte do tempo de atividade laboral, para possibilitar a definição de estratégias eficazes de prevenção.

METODOLOGIA

Estudo descritivo quanti-qualitativo transversal, com análise estatística descritiva. Foram selecionados 7 indivíduos de ambos os gêneros, adultos jovens, saudáveis, que trabalhavam em um escritório na cidade de Jacarezinho-PR há pelo menos 6 meses, que desenvolvessem as atividades laborais sentada, e utilizassem microcomputador durante maior parte do tempo. Os indivíduos que participaram da pesquisa exerciam atividade laboral definida como trabalho sedentário, ou seja, atividades desenvolvidas em escritório ou setores administrativos envolvendo atividades leves.

Após a triagem os indivíduos assinavam um termo de consentimento livre e esclarecido, eles poderiam interromper a sua participação no estudo a qualquer momento.

Foi utilizado um questionário elaborado pelos autores para avaliação do local, frequência e intensidade da dor, com presença de um mapa para descrição do local da dor. Estabelecemos um tempo limite para o preenchimento do questionário de 30 minutos. É importante salientar que esse questionário não é validado.



RESULTADOS

Média de idade de 30,71 ($\pm 9,42$), 57,14% praticavam atividade física regularmente, 71,42% apresentam algum tipo de dor, desconforto ou formigamento nos membros superiores, 28,57% apresentavam lombalgia, 57,14% apresentavam dorsalgia e nenhum indivíduo apresentou cervicalgia, dos indivíduos que apresentaram dor 60% relataram frequência ocasional e 40% frequentemente, destes 40% relataram intensidade leve e 60% intensidade moderada.

DISCUSSÃO

Esta pesquisa analisou as queixas de dor em indivíduos que trabalham em um escritório, para servir de parâmetro na atuação preventiva do aparecimento de mais sintomas em mais trabalhadores, com a grande maioria dos relatos ocorrendo nas regiões cervical, dorsal e nos membros superiores.

Os sintomas dolorosos podem ser associados à Qualidade de Vida no Trabalho, mais precisamente no estresse, que podem ocasionar dores e tensões musculares, se analisarmos através da psicossomática (FREITAS et al., 2005).

As maiores queixas de dores na região do pescoço foram observados por Andersen et al. (2008). Resultados conflitantes com os encontrados nesta pesquisa, provavelmente devido a possibilidade de ajustar o posto de trabalho, através da regulagem de altura dos monitores e das cadeiras.

Entretanto, vários autores encontraram dores maiores nas regiões do pescoço e ombro, Ahlgren et al (2001), van den Heuvel et al.(2003), Tsauo et al. (2004). Mas, outros estudos encontraram as maiores queixas na região lombar (MAUL et al., 2005, SJOGREN, et al., 2005). Porém Gerdle et al., (1995) encontraram queixas de dores nas regiões do pescoço, ombro e coluna lombar.

O trabalho sedentário geralmente realizado na posição sentada e requer concentração e precisão. Associadas a posturas de flexão do pescoço, imobilidade cervical para preservação da acuidade visual, que com o tempo pode levar à fraqueza dos músculos extensores cervicais, com o trabalho estático conduzindo à fadiga e a dor (Teixeira et al., 2009).



A dor é um sintoma muito evidente nas atividades laborais, Teixeira et al., (2009) encontrou em seu estudo uma prevalência de 89,58% de dor nos últimos 12 meses, que gerou 41,67% dos afastamentos devido a problemas músculo-esqueléticos, 77,08% relataram ter sentido dor nos últimos 7 dias.

No estudo de Teixeira et al., (2009) em relação aos últimos 12 meses o resultado de dor na região superior das costas (65%) foram próximos aos encontrados no nosso estudo (57,14%), mas os resultados foram conflitantes na questão da dor lombar (44%), provavelmente por se tratar de outra atividade laboral, na região cervical eles encontraram sintomas em 33%, diferentemente do presente estudo onde não houveram queixas sobre dor na região cervical, provavelmente por se tratar de um ambiente relativamente adaptado, possuindo regulagem de altura do monitor, analisando os membros superiores obtiveram 48% de sintomas contra 71,2% deste estudo, pode-se creditar ao uso excessivo de microcomputadores e digitação.

Comparando as queixas dos últimos 7 dias com as encontradas neste trabalho, observou-se uma redução da dor cervical para 25%, mas os resultados da dor na região superior das costas o índice manteve-se estável em 54%, pequena redução na dor lombar para 35%, entretanto obtiveram um aumento dos sintomas nos membros superiores (57%).

Westgaard e Winkel (1997) observaram resultados que corroboram com os achados desta pesquisa, pois relataram que as queixas de dores nos ombros e pescoço se tornaram tão frequentes quanto as de dor lombar. Neste estudo, essas queixas nos ombros já são superiores aos da coluna lombar. Entretanto são resultados conflitantes aos encontrados por Teixeira et al., (2009), devido à utilização de populações diferentes.

CONCLUSÕES

A dor na região superior do corpo (cervical, dorsal e membros superiores) mostrou ser um problema evidente em trabalhadores de um escritório, serve de parâmetro para medidas de prevenção e para o foco de ginástica laboral. Salienta-se, portanto, a necessidade de um estudo ergonômico para atuação preventiva no aparecimento destes sintomas, possibilitando personalização do ambiente de trabalho considerando as individualidades antropométricas de cada indivíduo.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AHLGREN, C.; WALING, K.; KADI, F.; DJUPSJOBACKA, M.; THOMELL, L.E., SUNDELIN G.: Effects on physical performance and pain from three dynamic training programs for women with work-related trapezius myalgia. *Journal of Rehabilitation Medicine*, v. 33, n. 4, p. 162-9, 2001.

ANDERSEN, L.L.; KJAER, M.; SOGAARD, K.; HANSEN, L.; KRYGER, A.L.; SJOGAARD, G.: Effect of two contrasting types of physical exercise on chronic neck muscle pain. *Arthritis & Rheumatism*, v. 59, n. 1, p. 84-91, 2008.

COURY, H.J.C.G., MOREIRA, R.F.C., DIAS, N.B.: Efetividade do exercício físico em ambiente ocupacional para controle da dor cervical, lombar e do ombro: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, São Carlos, v. 13, n. 6, p. 461-79, 2009.

FREITAS, M.E.A., DANTAS, W., N., V. N., GARCIA, G.; LIMA, M.K. de S.: A Qualidade de Vida no Trabalho: perspectivas além da ginástica laboral no HC/UFMG. In: 8º ENCONTRO DE EXTENSÃO DA UFMG. Anais, Belo Horizonte: UFMG, 2005.

GERDLE, B.; BRULIN, C.; ELERT, J.; ELIASSON, P.; GRANLUND, B.: Effect of a general fitness program on musculoskeletal symptoms, clinical status, physiological capacity, and perceived work environment among home care service personnel. *Journal of Occupational Rehabilitation*, v. 5, n. 1, p. 1-16, 1995.

MAUL, I.; LAUBLI, T., OLIVEIRI, M. KRUEGER, H.: Long-term effects of supervised physical training in secondary prevention of low back pain. *European Spine Journal*, v. 14, n. 6, p. 599-611, 2005.

TEIXEIRA, C.S., TORRES, M.K.L., MORO, A.R.P., MERINA, E.A.D.: Fatores associados aos operadores de checkout: investigação das queixas músculo-esqueléticas. *Produção*, São Paulo, v. 19, n. 3, p. 558-568, 2009.

TSAUO, J.Y.; LEE, H.Y.; HSU, J.H.; CHEN, C.Y.; CHEN, C.J. Physical exercise and health education for neck and shoulder complaints among sedentary workers. *Journal of Rehabilitation Medicine*, v. 36, n. 6; p. 253-7.

van den HEUVEL, S.G.; LOOZE, M.P. de; HILDEBRANDT, V.H.; THÉ, K.H.: Effects of software programs stimulating regular breaks and exercises on work-related neck and upper-limb disorders. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*. v. 29, n.2, p. 106-16, 2003.

WESTGAARD, R.H.; WINKEL, J.: Ergonomic intervention research for improved musculoskeletal health: a critical review. *International Journal of Industrial Ergonomics*, v. 20, n. 6, p. 463-500, 1997.